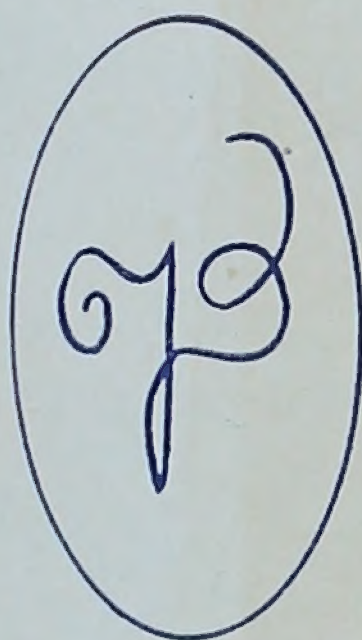


๓ ตุลาคม ๒๕๒๔

แสงส่องใจ



๓ ตุลาคม ๒๕๒๔

เมื่อรู้สึกไม่สบายใจให้รีบระงับเสียทันที อย่าชักช้า ตั้งสติให้ได้ในทันที รวมใจไม่ให้ความคิดวุ่นวายไปสู่เรื่องอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ความไม่สบายใจ อย่าอ้อยอิ่งลังเลว่าควรต้องคิดอย่างนั้นก่อน ควรจะต้องคิดอย่างนี้ก่อน ทั้ง ๆ ที่ความไม่สบายใจหรือความร้อนเริ่มกรุ่นขึ้นในใจแล้ว ถ้าต้องการความสบายใจก็ต้องเชื่อว่าไม่มีความคิดใดทั้งสิ้นที่จำเป็นต้องคิดก่อน ทำใจให้รวมอยู่ ไม่ให้วุ่นวายไปในความคิดใด ๆ ทั้งนั้น ต้องเชื่อว่าต้องรวมใจไว้ให้ได้ในจุดที่ไม่มีเรื่องอันเป็นเหตุแห่งความร้อนเกี่ยวข้อง.

ที่ท่านสอนให้ท่องพุทโธก็ตาม ให้ดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม นั่นคือการสอนเพื่อให้ใจไม่วุ่นวายซัดส่ายไปหาเรื่องร้อน เป็นวิธีที่จะให้ผลจริงแท้แน่นอน.

ไม่ว่าจะเผชิญกับความยากลำบากกายใจอย่างใดทั้งสิ้น ให้มั่นใจ ว่าการจะทำให้ความยากลำบากนั้นคลี่คลาย จะต้องกระทำเมื่อมีจิตใจสงบเยือกเย็นแล้วเท่านั้น ใจที่เร่าร้อนขุ่นมัวไม่อาจคิดนึกตริตรองให้เห็นความปลอดโปร่งได้ ไม่อาจช่วยให้ร้ายกลายเป็นดีได้.

คำนำ

ในวันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๒๔ นี้ ได้มีการบำเพ็ญกุศลเช่นเคย

รองศาสตราจารย์บังอร สว่างวโรรส ได้พิมพ์หนังสือ "พรหมธรรมและนาถกรณธรรม" สองภาษาเพื่อแจกเป็นการเผยแผ่ธรรม

และได้พิมพ์ "แสงส่องใจ" แจกด้วยอีกเล่มหนึ่ง

อนึ่ง ในโอกาสนี้ มูลนิธินวมราชานุสรณ์ ด้วยการนำของท่านเจ้าคุณพระราชปัญญาโกศล ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดเทพศิรินทราวาส กรรมการอุปถัมภ์มูลนิธิ และคณะกรรมการมูลนิธิ กับท่านผู้มีศรัทธาทั้งหลาย ได้สร้างโรงครัวขนาดใหญ่หนึ่งหลังและกุฏิ ๔ หลัง โดยงบประมาณ ๖๙๐,๐๐๐.๐๐ บาท (หกแสนเก้าหมื่นบาท) ที่วัดญาณสังวราราม อำเภอบางละมุง จังหวัดชลบุรี และได้บำเพ็ญกุศล ได้ทอดผ้าป่า ในพิธีถวาย ณ วัดญาณสังวรารามในวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๒๔ นี้

ขอถวายพระราชกุศล ถวายพระกุศล ถวายพระพร และเจริญพรอนุโมทนาในทุก ๆ พระองค์ ทุก ๆ ท่านผู้ทรงมีพระ

เมตตามีเมตตาศรัทธาร่วมบำเพ็ญกุศลในทางต่าง ๆ เช่นด้วยอาหารถวายบิณฑบาตพระภิกษุสามเณรทั้งวัดในเช้าวันที่ ๒ ตุลาคมนี้ ด้วยอาหารในวันที่ ๓ ด้วยการจัดให้ได้ช่วยชีวิตสัตว์ใหญ่เล็กต่าง ๆ จำนวนมาก ด้วยพิมพ์หนังสือธรรมแจก ด้วยการช่วยกิจทั้งปวง

ธาตุ จิรํ สตํ ธมฺโม ธมฺมทฺธรา จ ปุคฺคลา
สงฺโฆ โหตุ สมคฺโคว อตฺถาย จ หิตาย จ

ขอธรรมของสัตบุรุษทั้งหลายจงดำรงอยู่นาน และบุคคลทั้งหลายที่ทรงธรรมจงดำรงอยู่นาน ขอพระสงฆ์จงเป็นผู้พร้อมเพรียงกัน เพื่อประโยชน์และเพื่อเกื้อกูล

อมฺเห รกฺขตุ สทฺธมฺโม สพฺเพปิ ธมฺมจาริโน
วุฑฺฒึ สมฺปาปุเณยฺยาม ธมฺเม อริยปฺปเวทิเต

ขอพระสัทธรรมจงรักษาเราทั้งหลาย ผู้ประพฤติธรรมแม้ทั้งปวง ขอเราทั้งหลายจงถึงความเจริญในธรรมที่พระอริยเจ้าแสดงแล้ว.

ญ. ส.

๓ ตุลาคม ๒๕๒๔

แสงส่องใจ

ความคิดอย่างหนึ่งที่สมควรฝึกให้เกิดขึ้นเป็นประจำ คือ ความคิดว่าพอ คิดให้รู้จักพอ ผู้รู้จักพอจะเป็นผู้ที่มีความสบายใจ ส่วนผู้ไม่รู้จักพอจะเป็นผู้ร้อนเร่าแสวงหาไม่หยุดยั้ง ความไม่รู้จักพอมีอยู่ได้แม้ในผู้เป็นใหญ่เป็นโตมั่งมีมหาศาล และความรู้จักพอก็มีได้แม้ในผู้ยากจนต่ำต้อย ทั้งนี้ก็เพราะความพอเป็นเรื่องของใจที่ไม่เกี่ยวกับฐานะภายนอก คนรวยที่ไม่รู้จักพอก็เป็นคนจนอยู่ตลอดเวลา คนจนที่รู้จักพอก็เป็นคนมั่งมีอยู่ตลอดเวลา.

การยกฐานะจากยากจนให้มั่งมีนั้นทำได้ไม่ง่าย บางคนตลอดชาตินี้อาจทำไม่สำเร็จ แต่การยกระดับใจให้มั่งมีนั้นทำได้ทุกคนแม้มีความมุ่งมั่นจะทำจริง.

คนรู้จักพอไม่ใช่คนเกียจคร้าน และคนเกียจคร้านก็ไม่ใช่คนรู้จักพอ ควรทำความเข้าใจในเรื่องนี้ให้ถูกต้อง แล้วอบรมตนเองให้ไม่เป็นคนเกียจคร้าน แต่ให้เป็นคนรู้จักพอ.

เมื่อรู้สึกไม่สบายใจให้รีบระงับเสียทันที อย่าชักช้า ตั้งสติให้ได้ในทันที รวมใจไม่ให้ความคิดวุ่นวายไปสู่เรื่องอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ความไม่สบายใจ อย่าอ้อยอิ่งลังเลว่าควรต้องคิดอย่างนั้นก่อน ควรจะต้องคิดอย่างนี้ก่อน ทั้ง ๆ ที่ความไม่สบายใจหรือความร้อนเริ่มกรุ่นขึ้นในใจแล้ว ถ้าต้องการความสบายใจก็ต้องเชื่อว่าไม่มีความคิดใดทั้งสิ้นที่จำเป็นต้องคิดก่อน ทำใจให้รวมอยู่ ไม่ให้วุ่นวายไปในความคิดใด ๆ ทั้งนั้น ต้องเชื่อว่าต้องรวมใจไว้ให้ได้ในจุดที่ไม่มีเรื่องอันเป็นเหตุแห่งความร้อนเกี่ยวข้อง.

ที่ท่านสอนให้ท่องพุทโธก็ตาม ให้ดูลมหายใจเข้าออกก็ตาม นั่นคือการสอนเพื่อให้ใจไม่วุ่นวายซัดส่ายไปหาเรื่องร้อน เป็นวิธีที่จะให้ผลจริงแท้แน่นอน.

ไม่ว่าจะเผชิญกับความยากลำบากกายใจอย่างใดทั้งสิ้น ให้มั่นใจ ว่าการจะทำให้ความยากลำบากนั้นคลี่คลาย จะต้องกระทำเมื่อมีจิตใจสงบเยือกเย็นแล้วเท่านั้น ใจที่เร่าร้อนขุ่นมัวไม่อาจคิดนึกตริตรองให้เห็นความปลอดโปร่งได้ ไม่อาจช่วยให้ร้ายกลายเป็นดีได้.

อย่าคิดว่าเป็นความงมงาย เป็นการเสียเวลา ที่จะปฏิบัติสิ่งที่เรียกกันว่าธรรมในขณะที่กำลังมีปัญหาประจำวันวุ่นวาย ขอให้เชื่อว่ายิ่งมีปัญหาชีวิตมากมายหนักหนาเพียงไร ยิ่งจำเป็นต้องทำจิตใจให้สงบเยือกเย็นเพียงนั้น พยายามผืนใจไม่นึกถึงปัญหายุ่งยากทั้งหลายเสียชั่วเวลาเพียงเล็กน้อย เพื่อเตรียมกำลังไว้ต่อสู้แก้ไข กำลังนั้นคืออำนาจที่เข้มแข็งบริบูรณ์ด้วยปัญญาของใจที่สงบ.

ใจที่สงบมีพลังเข้มแข็ง และเข้มแข็งทั้งสติปัญญา ใจที่สงบจะทำให้มีสติปัญญามากและแจ่มใสไม่ขุ่นมัว ความแจ่มใสนี้เปรียบเหมือนแสงสว่างที่สามารถส่องให้เห็นความควรไม่ควร คือควรปฏิบัติอย่างไรไม่ควรปฏิบัติอย่างไร ใจที่สงบก็จะรู้ชัดถูกต้อง ตรงกันข้ามกับใจที่วุ่นวายไม่แจ่มใส ซึ่งเปรียบเหมือนความมืด ย่อมไม่สามารถช่วยให้เห็นความถูกต้องความควรไม่ควรได้ มีแต่จะพาให้ผิดพลาดเท่านั้น.

ความโลภไม่ช่วยให้อะไรดีขึ้นได้เลย วัตถุสิ่งของเงินทองทั้งหลายที่ได้จากความโลภนั้นดูเผิน ๆ เหมือนเป็นการยกฐานะเพิ่มความมั่นคง แต่ลึกลงไปจะเป็นการทำลายมากกว่า สิ่งที่ได้จากความโลภมักจะเป็นสิ่งไม่สมควร มักจะเป็นการได้จาก

ความต้องเสียของผู้อื่น ผู้อื่นทั้งหลายที่ต้องเสียนั่นแหละจะเป็นเหตุทำลาย ความไม่ไว้วางใจของคนทั้งหลายจะเป็นเครื่องทำลายอย่างยิ่ง จะเป็นเหตุให้อะไรร้าย ๆ ตามมา เมื่อถึงเวลาอะไรร้าย ๆ นั้นก็จะทำลายผู้มีความโลภจนเกินการ เมื่อเวลานั้นมาถึงก็จะสายเกินไปจนไม่มีผู้ใดจะช่วยได้ ฉะนั้นก็ควรหมั่นพิจารณาให้เห็นโทษของกิเลส คือความโลภ เสียตั้งแต่ยังไม่สายเกินไป.

ถ้าความโลภเป็นความดี พระพุทธเจ้าก็จักไม่ทรงสอนให้ละความโลภ และพระองค์เองก็จะไม่ทรงพากเพียรปฏิบัติละความโลภจนเป็นที่ปรากฏประจักษ์ว่าทรงละความโลภได้อย่างหมดจดสิ้นเชิง เป็นแบบอย่างที่บริสุทธิ์สูงส่งยั่งยืนอยู่ตลอดมาจนทุกวันนี้แม้ว่าจะได้ทรงดับขันธปรินิพพานไปแล้วกว่าสองพันห้าร้อยปี.

เราเป็นพุทธศาสนิก นับถือพระพุทธเจ้า อย่าให้สักแต่ว่านับถือเพียงที่ปาก ต้องนับถือให้ถึงใจ การนับถือให้ถึงใจนั้นต้องหมายความว่าทรงสอนให้ปฏิบัติอย่างไรต้องตั้งใจทำตามให้เต็มสติปัญญาความสามารถ.

ที่สวดกันว่า พุทธัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง ธัมมัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง สังฆัง สรณัง คัจฉามิ ข้าพเจ้าถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง หมายถึงจะปฏิบัติตามพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์อย่างจริงจัง.

พระพุทธเจ้าไม่ได้ทรงสอนให้สวดมนต์เพื่อขอร้องวิงวอนให้ทรงบันดาลให้เกิดความสุขสวัสดีโดยเจ้าตัวเองไม่ปฏิบัติดี ความหมายในบทสวดมีอยู่บริบูรณ์ ที่ผู้สวดจะได้รับผลเป็นความสุขความเจริญรุ่งเรืองสวัสดีถ้าปฏิบัติตาม แต่ถ้าไม่ปฏิบัติตามความหมายของบทสวดมนต์ หรือเช่นไม่ปฏิบัติตามที่สวดว่าข้าพเจ้าถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ก็จะไม่ได้รับผลอันเลิศที่ควรได้รับเลย ฉะนั้นจึงควรปฏิบัติให้ได้ถึงพระพุทธพระธรรมพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง คือปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงปฏิบัติ ปฏิบัติตามพระธรรมที่ทรงสั่งสอน และปฏิบัติตามพระสงฆ์สาวกที่ปฏิบัติเป็นแบบอย่างไว้เถิด จะได้รับความสุขสวัสดีอย่างยิ่งตลอดไปไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม.

น่าจะไม่มีผู้ใดเลยที่เห็นว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง เป็นความดี ทุกคนเห็นว่าไม่ดีด้วยกันทั้งนั้น นับว่าเป็น

ความเห็นถูก แต่เพราะเห็นถูกไม่ตลอดจึงเกิดปัญหาในเรื่องกิเลสสามกองนี้ขึ้น ที่ว่าเห็นถูกไม่ตลอดก็คือแทบทุกคนไปเห็นว่าคนอื่นโลภโกรธหลงไม่ดี แต่ไม่เห็นด้วยว่าตนเองโลภโกรธหลงก็ไม่ดีเช่นกัน กลับเห็นผิดไปเสียว่า ความโลภโกรธหลงที่เกิดขึ้นในใจตนนั้นไม่มีอะไรไม่ดี นี่คือความเห็นถูกไม่ตลอด ไปยกเว้นที่ว่าดีที่ตนเอง.

เมื่อเห็นผู้อื่นที่โลภโกรธหลงน่ารังเกียจเพียงใด ให้เห็นว่าตนเองที่มีความโลภโกรธหลงนั้นน่ารังเกียจยิ่งกว่า แล้วพยายามทำตนให้พ้นจากความน่ารังเกียจนั้นให้เต็มสติปัญญาความสามารถ จะเรียกได้ว่าเป็นผู้มีปัญญา ไม่ปล่อยตนให้ตนตกอยู่ใต้ความสกปรกของความโลภโกรธหลง.

โอกาสที่จะได้เห็นคนโลภ คนโกรธ คนหลงมีอยู่ทุกเวลานาที เรียกได้ว่าโอกาสที่จะดูตนเองให้เห็นโทษเห็นผิดของตนเองนั้นมีอยู่มากมายทุกเวลานาทีเช่นเดียวกัน สำคัญที่ว่าจะต้องไม่ละเลยปล่อยโอกาสอันงามนั้นให้พ้นไป อย่าลืมนึกถึงตนเองด้วยทุกครั้งไปที่พบเห็นคนโลภ คนโกรธ คนหลง.

การแก้ความวุ่นวายทั้งหลายนั้น ที่ถูกแท้จะให้ผลจริงต้องต่างคนต่างพร้อมใจกันแก้ที่ตัวเองเท่านั้น พร้อมใจกันและ

แก้ที่ตัวเองเท่านั้นที่จะให้ผลสำเร็จได้จริง.

ไม่มีอำนาจของบุคคลอื่นใดที่จะสามารถบังคับบัญชาให้ใครหันเข้าแก้ไขตนเองได้ นอกจากอำนาจใจของเจ้าตัวเองเท่านั้นที่จะบังคับตัวเอง ทั้งยังจะต้องเป็นอำนาจใจที่เกิดจากปัญญาความเห็นถูกด้วยจึงจะสามารถนำให้หันเข้าแก้ไขตนเอง.

ควรพยายามทำความเชื่อให้แน่นอนมั่นคงเสียก่อน ว่าการแก้ที่ตนเองนั้นสำคัญที่สุด ต้องกระทำกันทุกคน ผลดีของส่วนรวม ของชาติ ของโลก จึงจะเกิดขึ้นได้.

ทุกคนขอให้เริ่มแก้ตัวเองก่อน แก้ให้ใจที่วุ่นวายเร่าร้อนด้วยอำนาจของกิเลสมีโลภโกรธหลงให้กลับเป็นใจที่สงบเย็นบางเบาจากกิเลสคือโลภโกรธหลง ที่เคยโลภมากก็ให้ลดลงเสียบ้าง ที่เคยโกรธแรงก็ให้โกรธเบาลง ที่เคยหลงจัดก็ให้พยายามใช้สติใช้ปัญญาให้รู้ถูกตามความจริงให้มากกว่าเดิม ตนเองจะเป็นผู้สงบเย็นก่อน ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดความสงบเย็นกว้างขวางออกไปได้อย่างไม่ต้องลังเลสงสัย.

ความทุกข์จะต้องมีอยู่ตราบที่กิเลสทั้งสามกองคือโลภโกรธหลงยังมีอยู่ กิเลสมีมากเพียงใดทุกข์มีมากเพียงนั้น เมื่อใด

กิเลสสามกองหมดไปจากจิตใจอย่างสิ้นเชิงแล้วนั่นแหละความทุกข์จึงจะหมดไปอย่างสิ้นเชิงได้ จึงควรพยายามทำกิเลสให้หมดสิ้นให้จงได้ มีมานะพากเพียรใช้สติใช้ปัญญาให้รอบคอบเต็มความสามารถให้ทุกเวลานาทีที่ทำได้ แล้วจะเป็นผู้ชนะ ได้มีความสุขอย่างยิ่ง.

เราทุกคนต้องการเป็นสุข ต้องการพ้นทุกข์ แต่ไม่ปฏิบัติเพื่อความเป็นสุข เพื่อความสิ้นทุกข์ แล้วผลจะเกิดได้อย่างไร ความคิดร้อนเร่าต่าง ๆ อันเป็นเหตุให้เป็นทุกข์กันอยู่ในทุกวันนี้ล้วนเกิดจากกิเลสในใจเป็นเหตุสำคัญทั้งสิ้น กิเลสนั่นแหละเป็นเครื่องบัญชาให้ความคิดเป็นไปในทางก่อทุกข์ทุกประการ ถ้าไม่มีกิเลสพาให้เป็นไปแล้ว ความคิดจะไม่เป็นไปในทางก่อทุกข์เลย ความคิดจะเป็นไปเพื่อความสงบสุขของตนเอง ของส่วนรวม ตลอดจนถึงของชาติ ของโลก.

ความสำคัญที่สุดอยู่ที่ว่าต้องพยายามทำความเชื่อมั่นให้เกิดขึ้นเสียก่อน ว่ากิเลสทำให้เกิดทุกข์จริง คือกิเลสนี้แหละทำให้คิดไปในทางเป็นทุกข์ต่าง ๆ เมื่อยังกำจัดกิเลสไม่ได้จริง ๆ ก็ต้องฝืนใจหยุดความคิดอันเต็มไปด้วยกิเลสเร่าร้อนเสียก่อน การหยุดความคิดที่เป็นโทษเป็นความร้อนนั้นทำได้ง่ายกว่าตัด

รากถอนโคนกิเลส ฉะนั้นในขั้นแรกก่อนที่จะสามารถทำกิเลสให้สิ้นไปได้ ก็ให้ฝืนใจไม่คิดไปในทางเป็นทุกข์เป็นโทษให้ได้เป็นครั้งคราวก่อนก็ยังดี.

อย่าเข้าข้างตัวเองผิด ๆ ดูตัวเองให้เข้าใจ เมื่อโลภเกิดขึ้นให้รู้ว่ากำลังคิดโลภแล้ว และหยุดความคิดนั้นเสีย เมื่อโกรธเกิดขึ้นให้รู้ว่ากำลังคิดโกรธแล้ว และหยุดความคิดนั้นเสีย เมื่อหลงให้รู้ว่ากำลังคิดหลงแล้ว และหยุดความคิดนั้นเสีย หัดหยุดความคิดที่เป็นกิเลสเสียก่อน ตั้งแต่บัดนี้เถิด จะเป็นการเริ่มฐานต่อต้านกำราบปราบความทุกข์ให้สิ้นไป ที่จะให้ผลจริงแท้แน่นอน.

ความคิดของคนทุกคนแยกออกได้เป็นสอง อย่างหนึ่งคือความคิดที่เกิดด้วยอำนาจของกิเลส มีโลภโกรธหลง อีกอย่างหนึ่งคือความคิดที่พ้นจากอำนาจของความโลภโกรธหลง ความคิดอย่างแรกเป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน ความคิดอย่างหลังไม่เป็นเหตุให้ทุกข์ให้ร้อน.

จะถือผู้ใดสิ่งใดเป็นครูได้ก็ต้องเมื่อผู้นั้นสอนความถูกต้องดีงามให้เท่านั้น ต้องไม่ถือผู้ที่สอนความไม่ถูกไม่งามเป็นครูโดยเด็ดขาด และที่ว่าต้องไม่ถือเป็นครูก็หมายความว่าต้องไม่

ปฏิบัติตาม ที่ว่าให้ถือเป็นครูก็คือให้ปฏิบัติตาม.

ทุกคนมีหน้าที่เป็นศิษย์ หน้าที่ของศิษย์ก็คือปฏิบัติตามครูอย่างให้ความเคารพ กล่าวได้ว่าให้เคารพและปฏิบัติตามคนดี แบบอย่างที่ดี รำลึกถึงคนดีและแบบอย่างที่ดีไว้เสมออย่างมีกตัญญูกตเวที คือรู้พระคุณท่านและตอบแทนพระคุณท่าน การตอบแทนก็คือทำตนเองให้ได้เหมือนครูนั่นเป็นถูกต้องสมควรที่สุด จะได้รับความสุขสวัสดีตลอดไป.

ความดีหรือบุญกุศลเปรียบเหมือนแสงไฟ ผู้ที่ทำบุญทำกุศลอยู่สม่ำเสมอเพียงพอ แม้จะเหมือนไม่ได้รับผลของความดี และบางครั้งก็เหมือนทำดีไม่ได้ดี ทำดีได้ชั่วเสียด้วยซ้ำ เช่นนี้ก็เหมือนจุดไฟในท่ามกลางแสงสว่างยามกลางวัน ย่อมไม่ได้ประโยชน์จากแสงสว่างนั้น แต่ถ้าตกค่ำมีความมืดมาบดบัง แสงสว่างนั้นย่อมปรากฏ ขจัดความมืดให้สิ้นไป สามารถแลเห็นอะไร ๆ ได้ เห็นอันตรายที่อาจมีอยู่ได้ จึงย่อมสามารถหลีกพ้นอันตรายเสียได้ ส่วนผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตน เช่น ไม่มีเทียนจุดอยู่ เมื่อถึงยามกลางคืน มีความมืดมิด ย่อมไม่อาจขจัดความมืดได้ ไม่อาจเห็นอันตรายได้ ไม่อาจหลีกพ้นอันตรายได้.

ผู้ทำความดีเหมือนผู้มีแสงสว่างอยู่กับตัว ไปถึงที่มืดคือที่คับขัน ย่อมสามารถดำรงตนอยู่ได้ด้วยดี พอสมควรกับความดีที่ทำอยู่ ตรงกันข้ามกับผู้ไม่ได้ทำความดีซึ่งเหมือนกับผู้ไม่มีแสงสว่างอยู่กับตัว ขณะยังอยู่ในที่สว่างอยู่ในความสว่างก็ไม่ได้รับความเดือดร้อน แต่เมื่อใดตกไปอยู่ในที่มืด คือที่คับขัน ย่อมไม่สามารถดำรงตนอยู่ได้อย่างสวัสดี ภัยอันตรายมาถึงก็ไม่รู้ไม่เห็น ไม่อาจหลีกพ้น คนทำดีไว้เสมอกับคนไม่ทำดีแตกต่างกันเช่นนี้ประการหนึ่ง.

การทำดีต้องไม่มีพอ ต้องทำให้ยิ่งขึ้นอยู่เสมอ เพราะไม่มีใครอาจประมาณได้ว่าเมื่อใดจะตกไปในที่มืดมิดขนาดไหน ต้องการแสงสว่างจัดเพียงใด ถ้าไม่ตกเข้าไปในที่มืดมิดมากมายนัก มีแสงสว่างมากไว้ก่อนก็ไม่ขาดทุน ไม่เสียหาย แต่ถ้าตกเข้าไปในที่มืดมิดมากมาย แสงสว่างน้อยก็จะไม่เพียงพอจะเห็นอะไร ๆ ได้ถนัดชัดเจน การมีแสงสว่างมากจะช่วยให้รอดพ้นจากการสะดุดหกล้มลงเหวลงคูหรือตกเป็นเหยื่อของสัตว์ร้ายจนถึงตายเป็น.

อานุภาพของความดีหรือบุญกุศลนั้นเป็นอัศจรรย์จริง เชื่อไว้ดีกว่าไม่เชื่อ และเมื่อเชื่อแล้วก็ให้พากันแสวงหาอานุภาพ

ของความดีหรือของบุญกุศลให้เห็นความอัศจรรย์ด้วยตนเองเถิด.

ที่จริงนั้นใจบริสุทธิ์ผ่องใส กิเลสเข้าจับ ทำให้สกปรกไปตามกิเลส ปล่อยให้กิเลสจับมากเพียงไร ใจก็สกปรกมากขึ้นเพียงนั้น นำกิเลสออกเสียบ้าง ใจก็จะลดความสกปรกลงบ้าง นำกิเลสออกมาก ใจก็ลดความสกปรกลงมาก นำกิเลสออกหมดสิ้นเชิง ใจก็จะบริสุทธิ์สิ้นเชิง เป็นสภาพใจที่แท้จริง มีความผ่องใส.

เมื่อใจกับความสกปรกหรือกิเลสเป็นคนละอย่าง ไม่ใช่อย่างเดียวอันเดียวกัน ทุกคนจึงสามารถจะแยกใจของตนให้พ้นจากกิเลสได้ คือสามารถจะนำกิเลสออกจากใจได้.

การจะทำใจให้เป็นสุขผ่องใสนั้นไม่มีใครจะทำให้ใครได้ เจ้าตัวต้องทำของตัวเอง วิธีทำก็คือ เมื่อเกิดโลภโกรธหลงขึ้นเมื่อใด ให้พยายามมีสติรู้ให้เร็วที่สุด และใช้ปัญญายับยั้งเสียให้ทันท่วงที อย่าปล่อยให้ช้า เพราะจะเหมือนไฟไหม้บ้าน ยิ่งดับช้าก็ยิ่งดับยาก และเสียหายมาก โดยไม่จำเป็น.

ถ้าไม่รู้จริง ๆ ว่าอะไรคือดีอะไรคือชั่ว ก็ศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า แล้วเชื่อตามที่ทรงสอน ก็จะรู้ว่า

อะไรคือดีอะไรคือชั่ว ที่จริงแล้วทุกคนรู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่ไม่พยายามรับรู้ความจริงนั้น ว่าเป็นความจริงสำหรับตนเองด้วย มักจะให้เป็นความจริงสำหรับผู้อื่นเท่านั้น ดังที่ปรากฏอยู่เสมอ ผู้ที่ว่าคนนั้นไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ และตัวเองก็เป็นเช่นนั้นด้วย โดยตัวเองก็หาได้ตำหนิตัวเองเช่นที่ตำหนิผู้อื่นไม่ ถ้าจะให้ดีจริง ๆ ถูกต้องสมควรจริง ๆ แล้วก็ต้องเชื่อพระพุทธเจ้า ท่านทรงสอนให้เตือนตน แก้ไขตน ก่อนจะเตือนผู้อื่นแก้ไขผู้อื่น.

ทำความดีอย่างสบาย ๆ อย่างมีอุเบกขา คือทำใจเป็นกลางวางเฉย ไม่หวังผลอะไรทั้งสิ้น การตั้งความหวังในผลของการทำดีเป็นธรรมดาของสามัญชนทั่วไป ซึ่งก็ไม่ผิด แต่ก็จะถูกต้องกว่าหากจะไม่ตั้งความหวังเลย เมื่อรู้ว่าเป็นความดีก็ทำเต็มความสามารถของสติปัญญา ไม่เดือดร้อนให้เกินความสามารถ ไม่มุ่งหวังให้ฟุ้งซ่าน ไม่ผิดหวังให้เศร้าเสียใจ การทำใจเช่นนี้ไม่ง่าย แต่ก็เป็นสิ่งทำได้ ถ้าทำไม่ได้พระพุทธเจ้าก็จะไม่ทรงสั่งสอนไว้.

การทำดีหรือทำบุญกุศลที่จะส่งผลสูงสุดต้องเป็นการทำด้วยใจว่างจากกิเลส คือความโลภโกรธหลง ความผูกพันในผลที่จะได้รับเป็นทั้งความโลภและความหลง จึงไม่อาจให้ผล

สูงสุดได้ แม้จะให้ผลตามความจริงที่ว่าทำดีจักได้ดี แต่เมื่อเป็นความดีที่ระคนด้วยโลภและหลง ก็ย่อมจะได้ผลไม่เท่าที่ควร มีความโลภความหลงมาบั่นทอนผลนั้นเสีย.

ทำดีไม่ได้ดีไม่มีอยู่ในความจริง มีอยู่ก็แต่ในความเข้าใจผิดของคนทั้งหลายเท่านั้น ทำดีแล้วต้องได้ดีแน่นอนเสมอไป ที่มีเหตุการณ์ต่าง ๆ นานาปรากฏขึ้นเหมือนทำดีไม่ได้ดีนั้นเป็นเพียงการปรากฏของความสลับซับซ้อนแห่งการให้ผลของกรรมเท่านั้น เพราะกรรมนั้นไม่ได้ให้ผลทันตาทันใจเสมอไป แต่ถ้าเป็นเรื่องภายในใจแล้วกรรมให้ผลทันทีที่ทำแน่นอน เพียงแต่ว่าบางทีผู้ทำไม่สังเกตด้วยความประณีตเพียงพอจึงไม่รู้ไม่เห็น ขอให้สังเกตใจตนให้ดี แล้วจะเห็นว่าทันทีที่ทำกรรมดีผลจะปรากฏขึ้นในใจเป็นผลดีทันทีทีเดียว.

ทำกรรมดีแล้วใจจักไม่ร้อน เพราะไม่ต้องวิตกกังวลว่าจะได้รับผลไม่ดีต่าง ๆ ความไม่ต้องหวาดวิตกหรือกังวลไปต่าง ๆ นั้น นั่นแหละเป็นความเย็น เป็นความสงบของใจ เรียกได้ว่าเป็นผลดีที่เกิดจากกรรมดีซึ่งจะเกิดขึ้นทันตาทันใจทุกครั้งไป เป็นการทำดีที่ได้ดีอย่างบริสุทธิ์แท้จริง ส่วนผลปรากฏภายนอกเป็นลาภยศสรรเสริญต่าง ๆ นั้น มีช้า มีเร็ว

มีทันตาทันใจและไม่ทันตาทันใจ จนเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจผิดกันมากมายว่าทำดีไม่ได้ดีบ้าง ทำชั่วได้ดีบ้าง.

ทำดีได้ดีแน่นอนอยู่แล้ว บรรดาผู้ทำความดีทั้งหลายซาบซึ้งในสัจจะคือความจริงนี้ ดังนั้นก็ไม่น่าจะลำบากนักที่จะเชื่อด้วยว่าควรทำดีโดยทำใจเป็นกลางวางเฉยไม่มุ่งหวังอะไร ๆ ทั้งนั้น การที่ยกมือไหว้พระด้วยใจที่เคารพศรัทธาในพระรัตน-ตรัยสูงสุด เพียงเท่านี้ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะยกมือไหว้พร้อมกับอธิษฐานปรารถนาสิ่งนั้นสิ่งนี้ไปด้วยมากมายหลายสิ่งหลายอย่าง หรือการจะบริจาคเงินสร้างวัดวาอารามด้วยใจที่มุ่งให้เป็นการบูชาคุณพระรัตนตรัย เพียงเท่านี้ก็ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าจะปรารถนาวิมานชั้นฟ้าหรือบ้านช่องโออ่าทันตาเห็นในชาตินี้ หรือการจะสละเวลากำลังกายกำลังทรัพย์เพื่อช่วยเหลืองานพระศาสนาโดยมุ่งเพื่อผลสำเร็จของงานนั้นจริง ๆ เพียงเท่านี้ก็ได้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าปรารถนาจะได้หน้าได้ตาว่าเป็นคนสำคัญเป็นกำลังใจให้เกิดความสำเร็จ หรือการคิดพูดทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดเพื่อสถาบันชาติศาสนาพระมหากษัตริย์ ด้วยใจที่มุ่งเทิดทูนรักษาอย่างเดียว เช่นนี้ให้ผลดีแก่จิตใจยิ่งกว่าหวังได้ลาภยศหน้าตาตอบแทน.

ทุกวัน เรามีโอกาสทำดีด้วยกันทุกคน ดังนั้นจึงขอให้พยายามตั้งสติให้ดี ใช้ปัญญาให้ควร อย่าโลภ อย่าหลง อย่าทำความดีอย่างมีโลภมีหลง ให้ทำความดีอย่างบริสุทธิ์สะอาดจริงเถิด.

มีวิธีตรวจใจตนเองว่าทำความดีด้วยใจปราศจากเครื่องเศร้าหมองคือกิเลสโลภโกรธหลงหรือไม่ ก็คือให้ดูว่าเมื่อทำความดีนั้นร้อนใจที่จะแย่งใครเขาทำหรือเปล่า กีดกันใครเขาหรือไม่ ฟุ้งซ่านวุ่นวายกะเก็งผลเลิศในการทำหรือเปล่า ต้องการจะทำทั้ง ๆ ที่ไม่สามารถจะทำได้ แล้วก็น้อยเนื้อต่ำใจหรือโกรธแค้นอาฆาตพยาบาทอุปสรรคหรือเปล่า ถ้าเป็นคำตอบปฏิเสธทั้งหมดก็นับว่าดี เป็นการทำดีอย่างมีกิเลสห่างไกลจิตใจพอสมควรแล้ว และถ้าพิจารณาใจตนเองเห็นความสว่างไสวสบายใจเย็นใจในการทำความดีใด ๆ ก็นับว่ามีกิเลสห่างไกลใจในขณะนั้นอย่างน่ายินดียิ่ง จะเป็นเหตุให้ผลอันจะเกิดจากกรรมดีนั้นบริสุทธิ์สะอาดและสูงส่งจริง.

ไม่มีตัวเราของเราแล้วไม่มีความทุกข์ เพราะไม่ถูกกระทบไม่มีอะไรให้ถูกกระทบ เหมือนคนไม่มีมือก็ไม่เจ็บมือ คนไม่

มีขาก็ไม่เจ็บขา ดังนั้นการทำให้ไม่มีตัวเราของเราได้จึงวิเศษสุด แต่ก็ยากยิ่งนักสำหรับบุถุชนคนสามัญทั้งหลาย ฉะนั้นจึงขอให้มีเพียงเราเล็ก ๆ มีเราน้อย ๆ ก็ยังดี ดีกว่าจะมีเราใหญ่โตมโหฬาร มีของเราเต็มบ้านเต็มเมือง.

เมื่อบุถุชนไม่สามารถทำตัวเราให้หายไปได้ ยังหวงแหนห่วงใยตัวเราอยู่ ของเราจึงยังต้องมีอยู่ด้วย ของเราจะหมดไปก็ต่อเมื่อตัวเราหมดไปเสียก่อน นี้เป็นธรรมดา ถ้ายังมีตัวเราของเราอยู่ ยังต้องกระทบกระทั่งอยู่ ยังหวงแหนรักษาตัวเราของเราไว้ก็ควรอย่างยิ่งที่จะหวงแหนรักษาให้ถูกต้อง จะได้ไม่ต้องรับโทษทุกข์ของการมีตัวเราของเรามากเกินไปอย่างเดียว แต่มีโอกาสที่จะได้รับคุณรับประโยชน์บ้างจากการมีตัวเราของเรา นั่นก็คือต้องระวังรักษาปฏิบัติต่อตัวเราของเราให้ดี ให้เป็นตัวเราของเราที่ดี.

ตัวเราที่ดีนั้นไม่ใช่เป็นตัวเราที่มีหน้าตาสวยงามอย่างเดียว ไม่ใช่เป็นตัวเราที่ได้รับการตกแต่งด้วยเครื่องสำอางหรือเสื้อผ้าแพรพรรณอันวิจิตรเท่านั้น ตัวเราที่ดีต้องเป็นตัวเราที่ประพฤติปฏิบัติดีถูกต้องตามทำนองคลองธรรม มีจิตใจที่

อบรมด้วยธรรมอันงาม ปรารถนาจะมีตัวเราก็ต้องปฏิบัติต่อ
ตัวเราเช่นนี้จึงจะถูกต้อง จึงจะพอบรรเทาโทษของการยึดมั่น
ในตัวเราลงได้บ้าง.
